¿Cuánto debo comer?







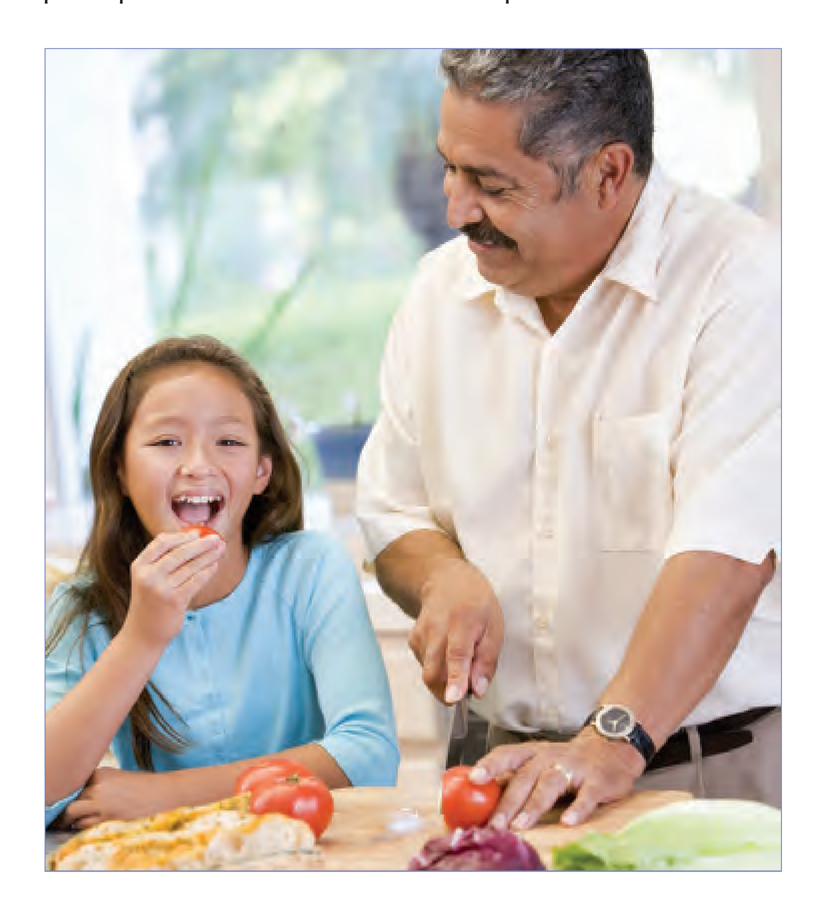




Índice

Introducción

Para controlar el peso, no sólo hay que escoger una variedad de alimentos saludables. También es necesario ver qué tipo de alimento come y cuánto come cada vez. Este folleto le ayudará a comprender cuánto debe comer. También le dará consejos sobre cómo controlar las porciones de los alimentos que consume para que sean la cantidad correcta que usted debe comer.



¿Cuánto debo comer?

Para mantener un peso saludable, es necesario tener un equilibrio entre las calorías que consume y las calorías que quema. Las personas que hacen ejercicio suelen quemar más calorías, por lo que hacer más actividad física puede ayudarle a compensar por las calorías que come.

No hay una cantidad fija de calorías o de actividad física que ayude a todas las personas a perder peso y a no volver a subirlo. La cantidad de calorías que usted necesita cada día depende de su edad, sexo, peso y nivel de actividad física. Por ejemplo, una mujer que pesa 150 libras (unos 68 kilogramos) y quema muchas calorías haciendo ejercicio intenso varias veces por semana, puede necesitar más calorías que una mujer de tamaño parecido que no es muy activa y sólo hace una caminata corta una vez a la semana.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA*) ofrece información sobre cuántas calorías usted debe consumir basándose en varios factores. En la sección de "Lecturas adicionales" al final de este folleto puede obtener enlaces a más información.



¿Cuál es la diferencia entre una porción y una ración?

Una “porción” es la cantidad de comida que uno come en un momento dado, ya sea en un restaurante, de un paquete o en casa. A veces, el tamaño de una porción y el de una ración son iguales, y otras veces no lo son. El tamaño de una “ración” es la cantidad listada de esa comida en la Información Nutricional de la etiqueta de los alimentos y varía en cada producto.

Por ejemplo, de acuerdo con la etiqueta de los alimentos, una taza de macarrones con queso es una ración. Pero si usted se sirve un plato grande de macarrones con queso, esa porción será mucho mayor que la de una ración. Lo mismo sucede si se sirve un plato grande de cereal para el desayuno. Usted debe medir cómo la porción de comida que usted va a comer se compara con el tamaño de la ración que viene en la etiqueta de los alimentos.



¿Cómo puedo usar la Información Nutricional de la etiqueta de los alimentos?

La Información Nutricional de la etiqueta de los alimentos de la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA*) está impresa en la mayoría de los alimentos que vienen empaquetados. La etiqueta de los alimentos dice cuántas calorías y cuánta grasa, proteína, sodio (sal) y otros nutrientes tiene una ración de comida. La mayoría de los alimentos empaquetados tienen más de una ración individual.



Recuerde que el tamaño de la ración que viene en la etiqueta de los alimentos no es la cantidad de comida que se sugiere que usted debe comer. Simplemente, es una manera rápida de informarle cuántas calorías y nutrientes hay en cierta cantidad de comida. El tamaño de la ración puede ser más o puede ser menos de lo que usted debe comer, dependiendo de su edad, peso, sexo y nivel de actividad.

El tamaño de una ración y la cantidad de raciones en cada paquete

Mire la etiqueta de los alimentos de una caja de macarrones con queso. Para ver cuántas raciones tiene un paquete, vea en la Información Nutricional donde dice *"servings per container"* ("raciones en el paquete"). Quizás le sorprenda que incluso algunos paquetes pequeños puedan tener más de una ración.

El tamaño de la ración es de 1 taza, pero el paquete contiene 2 raciones. Esto quiere decir que si usted se come todo el paquete, debe multiplicar el número de calorías por 2 para saber cuántas calorías está consumiendo. Por ejemplo, si una ración tiene 250 calorías y usted come 2 raciones del producto, está consumiendo 500 calorías: 250 calorías por ración x 2 raciones = 500 calorías consumidas.

Aprender a reconocer el tamaño de las raciones estándares puede ayudarle a juzgar qué cantidad de comida está consumiendo.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 250	Calories from Fat 110
	% Daily Value*
Total Fat 12g	**18%**
Saturated Fat 3g	**15%**
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 470mg	**20%**
Total Carbohydrate 31g	**10%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	**4%**
Vitamin C	**2%**
Calcium	**20%**
Iron	**4%**

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Fuente: Sitio Web de la FDA: http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/NFLPM/ucm274593.htm#twoparts

Otra información útil que viene en la etiqueta de los alimentos

La etiqueta de los alimentos tiene otros datos sobre lo que hay en una ración de ese alimento. Por ejemplo, como usted puede ver en la etiqueta que se muestra en la página 6, esa ración de macarrones con queso tiene 3 gramos de grasa saturada y 3 gramos de grasa *trans,* un tipo de grasa que no es saludable para el corazón. El paquete tiene 2 raciones. Si usted se come todo el paquete, estará comiendo 6 gramos de grasa saturada (2 raciones x 3 gramos por ración) y 6 gramos de grasa *trans* (2 raciones x 3 gramos por ración). En la sección de "Lecturas adicionales" puede obtener el enlace que ofrece información sobre cómo usar la etiqueta de los alimentos para comer más saludablemente.

¿Cómo puedo llevar un control de cuánto como?

Llevar un diario de alimentos puede ser una buena manera de mantener un control sobre cuánto come. Escriba *cuándo, qué, cuánto, dónde* y *por qué* come. Esto le puede ayudar a darse cuenta de la cantidad de comida que consume. También podrá ver cuándo tiende a comer demasiado. Puede llevar su diario de alimentos en un cuaderno, en su celular o en su computadora.

En la página 9 hay un ejemplo de un diario de alimentos. Al leer el diario de alimentos, puede ver que esta persona escogió porciones relativamente saludables para el desayuno y almuerzo de ese día. En esas comidas, ella comió para satisfacer su apetito. Por la tarde, se comió una barra de chocolate por razones emocionales, es decir, porque estaba aburrida, no porque tenía hambre.



Hacia las 8 de la noche, esta persona tenía mucha hambre y comió porciones grandes de alimentos altos en calorías y grasas. Estaba en una reunión con sus amigos y no se dio cuenta de que estaba comiendo demasiado. Si en la tarde hubiera merendado algo como una fruta y un yogur sin grasa o bajo en grasa, quizás no hubiera tenido tanta hambre a las 8 de la noche y hubiera comido menos. Al final del día, había consumido un total de 3,576 calorías, que es más de lo que la mayoría de las personas necesitan comer en un día.

Si usted, como la mujer que usamos en el ejemplo del diario de alimentos, suele comer cuando no tiene hambre, trate de hacer otra cosa. Por ejemplo, en lugar de comer:

- Tome un breve descanso y salga a caminar.
- Haga algo con sus manos, como tejer, jugar cartas, a las damas o al ajedrez.
- Si le da antojo de comer en el trabajo, intente tomar agua, té de hierbas o una merienda *("snack")* baja en grasa, como una manzana.



Ejemplo de un diario de alimentos

JUEVES					
Hora	**Alimento**	**Cantidad****	**Lugar**	**Hambre/ Razones**	**Calorías*****
8 a.m.	Café, negro	6 fl. oz. (¾ de taza)	Casa	Poca hambre	7
	Plátano (banana)	1 mediano			105
	Yogur bajo en grasa	1 taza			205
1 p.m.	Tamales de pollo, ensalada mixta con aderezo bajo en grasa	2 tamales, 1½ taza de ensalada	Trabajo	Hambre	301
	Papitas fritas (*"potato chips"*)	1 bolsa pequeña (1 oz. o unos 28 gramos)			152
	Agua	16 fl.oz. (2 tazas)			—
3 p.m.	Barra de chocolate	Tamaño extra grande (4 oz. o unos 115 gramos)	Trabajo	Sin hambre/ aburrida	560
8 p.m.	Totopos (*"tortilla chips"*) con guacamole	1 taza de totopos, ½ taza de guacamole	Restaurante/ Salida con amigos	Mucha hambre	343
	Pollo frito con arroz y frijoles	2 piezas de pollo (pierna y muslo), 1 taza de arroz y frijoles			825
	Palitos de pan	2 palitos grandes			296
	"Brownie" (biscocho de chocolate), sin glaseado, con helado de vainilla	1 *"brownie"* de 4 pulgadas (unos 10 cm.), 1 taza de helado			627
	Soda o gaseosa	12 fl. oz. (1½ taza)			155
				Total de calorías en el día	**3,576**

**Las aproximaciones están basadas en "SuperTracker" del USDA, una herramienta en línea para evaluar la actividad física y la alimentación (https://www.supertracker.usda.gov/).

***La cantidad de calorías está basada en "Food-A-Pedia" (https://www.supertracker.usda.gov/foodapedia.aspx) del USDA.

Aquí hay una versión en blanco del diario de alimentos que usted puede copiar y llenar:

Día de la semana: ____________					
Hora	**Alimento**	**Cantidad**	**Lugar**	**Hambre/ Razones**	**Calorías**
				Total de calorías en el día	

¿Cómo puedo controlar las porciones en casa?

No es necesario medir y contar todo lo que usted come por el resto de su vida. Sólo tiene que hacerlo hasta que sepa reconocer el tamaño de una ración estándar. A continuación le damos algunas ideas que le pueden servir para controlar las porciones en casa:



- Tome la cantidad de comida que sea la de una ración, de acuerdo con la etiqueta de los alimentos. Sírvase la ración en un plato, en lugar de comer directamente del paquete o la bolsa de comida.
- Evite comer frente a la televisión, la computadora o mientras hace otras cosas. Ponga atención a lo que come, mastique bien la comida y disfrute el aroma y sabor de sus alimentos.
- Coma despacio para que su cerebro reciba la señal de que el estómago está lleno.
- Intente usar platos, tazones y vasos más pequeños. Así, cuando llene su plato o su vaso, estará comiendo y bebiendo una cantidad más pequeña.
- Controle cuántos alimentos altos en grasa y en calorías come en cada comida. Puede volver a servirse los vegetales y las ensaladas en lugar de comer el postre u otros platillos que tengan salsas espesas. Para los vegetales y las ensaladas, tenga cuidado con los aderezos a base de aceites y los otros condimentos que se le añaden.





- Cuando cocine cantidades grandes, congele la comida que no se comerá enseguida. De esta manera, no tendrá la tentación de terminarse toda la comida antes de que se eche a perder. Además, así tendrá comida ya preparada para otra ocasión. Congele paquetes de comida en raciones individuales o para un evento familiar.

- Intente comer las comidas en horarios definidos. El saltarse las comidas o dejar pasar mucho tiempo entre comidas le hará comer más de lo que debe la próxima vez.

- Compre frutas para las meriendas ("*snacks*") o productos empaquetados en raciones individuales y bajas en calorías. Si compra bolsas o cajas grandes, divídalas en raciones individuales para que no tenga la tentación de comer demasiado.

- Fíjese cuántas meriendas come cada día. Comer varias meriendas altas en calorías durante el día puede llevar al aumento de peso. En lugar de papitas fritas ("*chips*") y soda, coma fruta, yogur bajo en grasa o sin grasa, licuados o batidos de frutas ("*smoothies*") o galletas saladas integrales.

- Si se va a dar un gusto especial, por ejemplo, con papitas fritas o helado, coma una sola ración, según se indica en la etiqueta de los alimentos. Por ejemplo, sírvase sólo ½ taza de helado o 1 onza (28 gramos) de papitas fritas. ¡Coma despacio y disfrútelo!

¿Cómo puedo controlar mis porciones cuando como fuera de casa?

La ciencia ha demostrado que mientras más se come fuera de casa, más grasa corporal se tiene. Intente preparar sus comidas en casa. Coma fuera o compre comida para llevar menos seguido.

Cuando se trata de comida, lo barato puede salir caro

¿Se ha dado cuenta de que en algunos restaurantes, lugares de comida rápida y tiendas sólo cuesta unos centavos más comprar un tamaño más grande de soda o de papas fritas *("french fries")*? Esto parece ser una buena compra, pero usted terminará consumiendo más comida y más calorías de las que necesita.

Antes de comprar "el combo" o paquete grande de comida, asegúrese de estar tomando la mejor decisión no sólo para su bolsillo sino también para su salud. Si está con otra persona, compartan una comida grande entre los dos. Si está solo, no caiga en la tentación de comprar "el combo" y pida un tamaño más pequeño y más saludable.



Cuando coma fuera de casa, siga estos consejos para controlar las porciones:

- **Mire el menú para ver si indica cuáles son los platos más saludables, como los que son bajos en grasa o en calorías.**
- **Comparta su comida, pida media porción o pida un platillo de entrada en lugar de un plato fuerte.** Algunos ejemplos de entradas saludables son la ensalada de atún o de pollo, la sopa de vegetales o minestrone y las salsas estilo "pico de gallo", hechas con tomate o maíz.
- **Pare de comer cuando ya no tenga hambre.** Puede tomar 15 minutos o más para que el estómago le mande una señal al cerebro de que usted está lleno. Por eso, cuando se sienta satisfecho, deje de comer y durante el resto de la comida disfrute del ambiente y de su familia o amigos.



- **Evite las bebidas grandes como las sodas azucaradas tamaño extra grande.** Estas bebidas tienen muchas calorías. Mejor, tome agua con una rodaja de limón. Si quiere tomar soda, elija una bebida que no tenga calorías o una soda azucarada pequeña.



Consejos al viajar por carretera

- **Lleve una hielera pequeña con alimentos** que son difíciles de encontrar en el camino, como fruta fresca, vegetales crudos en rodajas y yogur sin grasa o bajo en grasa.
- **Lleve agua** en lugar de soda o jugos azucarados.
- **Para picar, puede traer fruta seca, nueces y semillas sin sal.** Ya que estos alimentos pueden ser altos en calorías, mida y empaque por adelantado porciones pequeñas de ¼ de taza.
- **Si para a comer en un restaurante,** intente elegir uno que sirva una variedad de alimentos como ensaladas, platos a la parrilla o al vapor o papas al horno sin aderezos.
- Si elige comidas altas en grasa como las papas fritas *("french fries"),* **pida el tamaño más pequeño.** O puede pedir un solo pedazo de pizza con vegetales como hongos (champiñones) o pimientos morrones.

¿Cómo puedo controlar las porciones si no tengo mucho dinero?

Comer de una manera más saludable no tiene que costar mucho dinero. Aquí le damos algunas maneras de controlar sus porciones sin tener que gastar más en el supermercado.

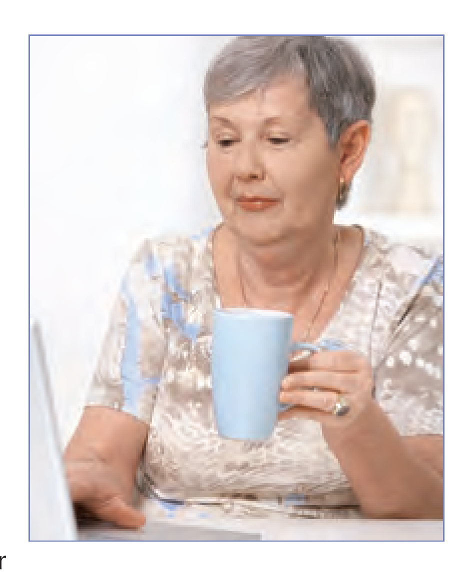


- **Compre los paquetes grandes de carne, pollo o pavo.** Cuando llegue a casa, divida en paquetes pequeños (ya sea para una persona o la familia) y congélelos para usarlos más adelante.
- **Compre las frutas y vegetales de temporada.** Compre sólo lo que va a consumir, así no se le echarán a perder. También, vaya a los mercados locales, que pueden ser más económicos que el supermercado.
- **Ponga atención al tamaño de sus porciones.** En las comidas empaquetadas, intente comer el tamaño de la ración que indica la etiqueta de los alimentos. Así, podrá sacar más provecho del dinero que gastó en ese alimento, y también podra controlar mejor las grasas, el azúcar, el sodio y las calorías que consume.

Recuerde:

La cantidad de calorías que usted come afecta su peso y su salud. Elegir alimentos saludables y comer porciones de un tamaño razonable le puede ayudar a comer sólo lo suficiente para mantenerse sano.

Lecturas adicionales



Dietary Guidelines for Americans 2010 (Guías Alimentarias del 2010 para los Estadounidenses). U.S. Department of Health and Human Services (HHS*) and USDA. Contiene información y consejos para llevar una alimentación saludable, así como para hacer las compras y cocinar saludablemente. Disponible en: http://www.dietaryguidelines.gov

How to Understand and Use the Nutrition Facts Labels (Cómo comprender y usar la etiqueta de Información Nutricional). U.S. Food and Drug Administration, Center for Food Safety and Applied Nutrition. Disponible en inglés en: http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/NFLPM/ucm274593.htm

MyPlate Food Guidance System (Mi Plato, Sistema de Orientación sobre la Alimentación). USDA, Center for Nutrition Policy and Promotion. Ofrece muchos recursos, incluyendo herramientas que le pueden ayudar a saber cuántas calorías y cuánta actividad física usted necesita. También cuenta con un planificador de menú que le puede ayudar a hacer menús más saludables basados en las recomendaciones de este sistema y de las Guías Alimentarias del 2010 para los Estadounidenses. Disponible en: http://www.choosemyplate.gov

Physical Activity Guidelines for Americans (Guías de Actividad Física para Estadounidenses). HHS. Ofrece ideas sobre los diferentes tipos de actividad física, así como las cantidades que se deben realizar, y cómo le pueden beneficiar a usted. Disponible en inglés en: http://www.health.gov/PAGuidelines

Lecturas adicionales de la Red de Información para el Control de Peso (WIN*)

Active at Any Size (Sea activo sin importar su talla). Ofrece ideas sobre cómo las personas que tienen sobrepeso o son obesas pueden hacer actividad física. Se enfoca en manejar las barreras comunes y en fijarse metas. Disponible en inglés en: http://www.win.niddk.nih.gov/publications/active.htm

Caminar… un paso en la dirección correcta. Explica cómo empezar un programa de caminar. También ofrece un ejemplo de un programa de caminar y muestra estiramientos para calentamiento y para enfriamento Disponible en español y en inglés en: http://www.win.niddk.nih.gov/publications/caminar.htm

Cómo mejorar su salud: Consejos para adultos. Ofrece información general y pasos prácticos para comenzar un plan de alimentación saludable, para mantener un peso saludable, para desarrollar hábitos para hacer actividad física de manera regular y para aprender sobre los riesgos que tiene el sobrepeso en la salud. Parte de la serie *Cómo alimentarse y mantenerse activo durante toda la vida*. Disponible en español y en inglés en: http://www.win.niddk.nih.gov/publications/para_adultos.htm

¿Por qué debo participar en los estudios clínicos?

Los participantes en los estudios clínicos pueden desempeñar un papel más activo en los cuidados de su propia salud, además de acceder a tratamientos nuevos bajo investigación antes de que sean ampliamente disponibles y ayudar a otras personas al contribuir a la investigación médica. Para más información, visite http://www.clinicaltrials.gov (disponible sólo en inglés).

Red de Información para el Control de Peso

1 WIN Way Bethesda, MD 20892-3665
Teléfono: (202) 828–1025
Teléfono gratuito: 1–877–946–4627
FAX: (202) 828–1028
Correo electrónico: win@info.niddk.nih.gov
Internet: http://www.win.niddk.nih.gov

Siga a WIN en Facebook: http://www.facebook.com/win.niddk.nih.gov

La Red de Información para el Control de Peso (WIN), un servicio de información nacional del Instituto Nacional de la Diabetes y de Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK*), uno de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH*), es la entidad principal del Departamento de Salud y Servicios Humanos encargada de la investigación biomédica sobre nutrición y obesidad. Conforme a la autorización del Congreso (Ley Pública 103–43), WIN proporciona al público en general, a profesionales de la salud, a medios de comunicación y al Congreso con información actualizada con base científica sobre el control de peso, la obesidad, la actividad física y asuntos nutricionales.

Las publicaciones producidas por WIN son cuidadosamente revisadas por científicos del NIDDK y expertos externos. Esta publicación también fue revisada por el Dr. Joshua Kolko de la Clínica del Pueblo, Washington, D.C., y por Ana L. Terry, MS, RD, científica en el campo de la salud, Centro Nacional de Estadísticas de la Salud de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC*).

*Las siglas contenidas en esta publicación corresponden a las siglas del nombre en inglés, siglas por las que comúnmente se conoce al instituto o agencia.

Notas:



NIH . . . Transformación de Descubrimientos en Salud

Publicación NIH No. 12-7780S

Julio del 2012